

Libris
DE ACELAȘI AUTOR

Respect pentru oameni și cărți

CELE PATRU LEGĂMINTE

Ghid practic pentru redobândirea libertății personale

ARTA DE A IUBI

Ghid practic al artei relațiilor

CELE PATRU LEGĂMINTE. GHID PRACTIC

Integrarea celor patru legămințe pentru a deveni stăpânii
vieților noastre

VOCEA CUNOAȘTERII

Ghid practic pentru a dobândi pacea interioară

AL CINCILEA LEGĂMÂNT

Ghid practic pentru cunoașterea de sine

GHID PRACTIC DE AUTOCUNOAȘTERE

O carte a înțelepciunii toltece

**AL CINCILEA
LEGĂMÂNT**

DON MIGUEL RUIZ,

DON JOSE RUIZ

CU JANET MILLS

Traducere:

Diana Maria Trăncuță



**EDITURA MIX
CRISTIAN 2017**

CUPRINS

Mulțumiri.....	ix
Toltecii	x
Introducere	xiii
LA ÎNCEPUT.....	1
Totul e programat	
SIMBOLURI ȘI LEGĂMINTE	13
Arta umană	
POVEȘTEA SA.....	25
Primul legământ: Fii impecabil în ceea ce spui	
FIECARE MINTE ESTE O LUME.....	37
Al doilea legământ:	
Nu considera nimic ca fiind personal	
ADEVĂR SAU FICȚIUNE	51
Al treilea legământ: Nu face presupuneri	
PUTEREA CREDINȚEI.....	65
Simbolul lui Moș Crăciun	

NIMENI NU SE NAȘTE ÎNVĂȚAT	77
Al patrulea legământ: Dă mereu tot ce ai mai bun	
FORȚA ÎNDOIELII.....	89
Fii sceptic, dar învață să ascuți	
VISUL PRIMEI ATENȚII	107
Victimele	
VISUL CELEI DE-A DOUA ATENȚII	121
Luptători	
VISUL CELEI DE-A TREIA ATENȚII	141
Maeștri	
DEVENIND UN VIZIONAR.....	165
O nouă viziune	
CELE TREI LIMBAJE	183
Ce fel de mesager ești tu?	
EPILOG.....	197
Ajută-mă să schimb lumea	
Despre autori	205
Alte cărți de don Miguel Ruiz.....	207



MULȚUMIRI

Autorii doresc să-și exprime recunoștința sinceră față de următorii: Janet Mills, mama acestei cărți; Judy Segal, pentru toată dragostea și susținerea ei; Ray Chambers, pentru că ne-a luminat calea; Oprah Winfrey și Ellen DeGeneres, pentru că au împărtășit mesajul *Celor patru legăminte* atâtor oameni; Ed Rosenberg și Generalul-maior Riemer, pentru introducerea *Celor patru legăminte* pe una dintre emblemele Forțelor Aeriene ale Statelor Unite; Gail Mills, Karen Kreiger și Nancy Carleton, pentru că au oferit cu dărnicie din timpul și talentul lor pentru apariția acestei cărți; și Joyce Mills, Maiya Champa, Dave McCullough, Theresa Nelson și Shkiba Samimi-Amri pentru dedicarea și susținerea lor continuă față de învățăturile toltece.



I

LA ÎNCEPUT

Totul e programat

DE CÂND TE NAȘTI, TRIMIȚI UN MESAJ către lume. Care e mesajul? Mesajul ești tu, *copilul*. Este prezența unui înger, un mesager din infinit într-un corp omenesc. Infinitul, o forță absolută, creează un program doar pentru tine și tot ce trebuie să fii se regăsește în acel program. Te naști, crești, te căsătorești, îmbătrânești și, la final, te întorci în infinit. Fiecare celulă din corpul tău este un univers în sine. Este inteligentă, completă și programată să fie ceea ce este.

Respe Tu ești programat să fii tu, orice ești tu, și programul nu e influențat cu nimic de ceea ce mintea ta crede că ești. Programul nu este în mintea care gândește. Este în corp, în ceea ce noi numim ADN, și, la început, îi urmezi înțelepciunea din instinct. Când ești doar un copil, știi ce îți place, ce nu îți place, când îți place, când nu. Te duci după ce îți place și încerci să eviți ce nu îți place. Îți urmezi instinctele și acele instincte te ghidează să fii fericit, să te bucuri de viață, să te joci, să iubești, să îți satisfaci nevoile. Ce se întâmplă apoi?

Corpul tău începe să se dezvolte, mintea se maturizează și începi să folosești simboluri ca să-ți transmiți mesajul. Așa cum păsările se înțeleg între ele, pisicile se înțeleg între ele, tot așa și oamenii se înțeleg unii cu alții cu ajutorul simbolurilor. Dacă te-ai fi născut pe o insulă și ai fi trăit de unul singur, ți-ar fi putut lua zece ani, dar ai fi dat un nume la tot ce ai fi văzut și ai fi folosit acel limbaj ca să comunici un mesaj, chiar dacă doar ție însuși. De ce ai fi făcut asta? Ei bine, e ușor de înțeles și nu pentru că oamenii sunt așa de inteligenți. Este pentru că suntem programați să creăm un limbaj, să inventăm o întreagă simbolistică pentru noi înșine.

După cum știți, peste tot în lume oamenii vorbesc și scriu în mii de limbi diferite. Oamenii au inventat tot felul de simboluri ca să comunice nu doar cu alți oameni, dar mai ales cu noi înșine. Simbolurile pot fi sunete pe care le rostim, mișcări pe care le facem sau caligrafia și semnele grafice din natură. Există simboluri pentru obiecte, idei, muzică și matematică, dar cunoașterea sunetelor este chiar primul pas, ceea ce înseamnă că învățăm să folosim simbolurile ca să vorbim.

Înaintașii noștri au dat deja nume pentru tot ce există și ne-au învățat înțelesul sunetelor. Ei numesc un obiect *masă*, pe altul îl numesc *scaun*. Au, de asemenea, nume pentru toate lucrurile care există doar în imaginația noastră, ca sirenele și unicornii. Fiecare cuvânt pe care îl învățăm este un simbol pentru ceva real sau imaginat și există mii de asemenea cuvinte. Dacă ne uităm la copiii care au între unu și patru ani, putem vedea efortul pe care îl fac ei ca să învețe o întreagă simbolistică. Este un efort mare pe care de obicei nu ni-l amintim, pentru că mintea noastră nu e încă matură, dar, prin repetiție și practică, învățăm în cele din urmă să vorbim.

Odată ce învățăm să vorbim, oamenii care au grijă de noi ne învață ce ei știu deja, ceea ce înseamnă că ne programează cunoștințele. Oamenii cu care locuim au o mulțime de cunoștințe, incluzând toate regulile sociale, religioase și morale ale culturii lor. Ne captează atenția, ne transmit informația și ne învață să fim ca ei. Învățăm cum să fim un bărbat sau o femeie potrivit societății în care ne naștem. Învățăm cum să ne comportăm „bine” în societatea noastră, adică cum să fim oameni „buni”.

De fapt, suntem dresați asemenea unui câine sau a unei pisici sau a oricărui animal care e dresat: printr-un sistem al pedepsei și al recompensei. Ni se spune că suntem un „băiat bun” sau o „fată bună” atunci când facem ceea ce adulții vor să facem; suntem un „băiat rău” sau o „fată rea” atunci când nu facem cum ne spun ei. Uneori suntem pedepsiți fără să fi fost răi și câteodată suntem răsplătiți fără să fi fost buni. Din frica de a fi pedepsiți sau frica de a nu fi răsplătiți, începem să încercăm să mulțumim alți oameni. Încercăm să fim buni pentru că oamenii răi nu primesc recompense; ei sunt pedepsiți.

În dresajul uman, toate regulile și valorile familiei și societății noastre ne sunt impuse. Nu avem

ocazia să ne alegem propriile credințe; ni se spune ce să credem și ce să nu credem. Oamenii cu care locuim ne spun opiniile lor: ce e bun și ce e rău, ce e corect și ce e greșit, ce e frumos și ce e urât. Exact ca un computer, toată această informație e transferată în creierul nostru. Suntem inocenți; credem ceea ce părinții noștri sau alți adulți ne spun; suntem de acord, iar informația este depozitată în mintea noastră. Tot ce învățăm intră în mintea noastră cu acordul nostru și rămâne în mintea noastră cu acordul nostru, dar mai întâi îi acordăm atenție.

Atenția este foarte importantă pentru oameni, deoarece este acea parte a minții care face posibil să ne concentrăm asupra unui singur obiect sau gând dintr-o mulțime de posibilități. Prin atenție, informația din afară este transmisă înăuntru și invers. Atenția este canalul pe care îl folosim ca să trimitem și să primim mesaje unii de la alții. Este asemenea unui pod de la o minte către alta; deschidem podul prin sunete, semne, simboluri, atingere – prin orice întâmplare ce ne captează atenția. Așa îi învățăm pe alții și așa învățăm noi înșine. Nu îi putem învăța pe alții nimic dacă nu le captăm atenția; nu putem învăța nimic dacă nu suntem noi înșine atenți.

Respe Folosind atenția, adulții ne învață cum să creăm o întreagă realitate în mintea noastră, prin simboluri. După ce ne învață simbolica sunetului, adulții ne învață literele și ne însușim grafic aceeași limbă. Ni se dezvoltă imaginația, ne crește curiozitatea și începem să punem întrebări. Întrebăm și întrebăm și continuăm să punem întrebări; strângem informații de peste tot. Știm că în sfârșit am reușit să stăpânim o limbă atunci când suntem capabili să folosim simbolurile pentru a vorbi cu noi înșine, în mintea noastră. Acesta e momentul când învățăm să gândim. Până atunci, nu gândim; imităm sunete și folosim simboluri ca să comunicăm, dar viața e simplă înainte să umplem simbolurile cu vreun sens sau vreo emoție.

Odată ce dăm un sens simbolurilor, începem să le folosim în încercarea de a explica tot ce se întâmplă în viețile noastre. Folosim simbolurile ca să ne gândim la lucrurile care sunt reale și ca să ne gândim la lucrurile care nu sunt reale, dar pe care ni le imaginăm ca fiind reale, ca noțiunile de frumos și urât, slab și gras, deștept și prost. Și dacă observați, putem gândi doar în limba pe care o stăpânim. Mulți ani, am vorbit doar spaniolă și mi-a

luat mult timp să-mi însușesc destule simboluri în engleză, astfel încât să gândesc în engleză. Să stăpânești o limbă nu e ușor, dar la un anumit punct, ne trezim *gândind* în simbolurile pe care le învățăm.

Înainte să începem școala, când avem cinci sau șase ani, înțelegem sensul conceptelor abstracte, precum corect și greșit, învingător și învins, perfect și imperfect. La școală, continuăm să învățăm cum să citim și să scriem simbolurile pe care deja le știm și limbajul scris ne permite să acumulăm mai multe cunoștințe. Continuăm să dăm sens tot mai multor simboluri și gânditul devine nu doar lipsit de efort, ci și automat.

Acum, simbolurile pe care le-am învățat ne rețin ele însele atenția. Ne vorbește ceea ce știm, iar noi ascultăm ceea ce cunoașterea ne spune. O numesc *vocea cunoașterii*, deoarece cunoașterea vorbește în mintea noastră. De multe ori auzim vocea în diferite tonalități: auzim vocea mamei, a tatălui, a fraților sau surorilor, și vocea nu se oprește niciodată din vorbit. Vocea nu e reală; este creația noastră. Însă noi *credem* că e reală, pentru că o înzestrăm cu viață prin forța credinței noastre, ceea ce înseamnă că noi credem *fără îndoială* în ceea ce

Revocea ne spune. Acesta e momentul în care păreriile oamenilor din jur încep să pună stăpânire pe mintea noastră.

Toți au o părere despre noi și ne spun ce suntem. Când suntem mici, nu știm ce suntem. Singurul fel prin care ne putem vedea este cu ajutorul oglinzii, iar ceilalți oameni acționează ca o oglindă. Mama ne spune ce suntem, iar noi o credem. Este complet diferit de ce ne spune tata sau de ce ne spun frații și surorile noastre, dar suntem de acord și cu ei. Oamenii ne spun cum arătăm și este adevărat, mai ales atunci când suntem mici. „Uite, ai ochii mamei tale, nasul bunicului.” Ascultăm toate păreriile familiei, profesorilor noștri și ale copiilor mai mari de la școală. Ne privim imaginea în aceste oglinzi, suntem de acord că asta suntem și de îndată ce suntem de acord, acea părere devine o parte din sistemul nostru de credințe. Puțin câte puțin, aceste păreri ne schimbă comportamentul și creăm în minte o imagine a noastră în conformitate cu ce spun alți oameni că suntem: „Sunt frumos; nu sunt așa frumos; sunt deștept; nu sunt așa deștept; sunt un învingător; sunt un ratat; sunt bun la asta; sunt prost la asta.”

La un moment dat, toate păreriile părinților și ale profesorilor noștri, ale religiei și ale societății, ne fac să credem că avem nevoie să fim într-un anumit fel pentru a fi acceptați. Ne spun în ce fel *ar trebui* să fim, în ce fel *ar trebui* să arătăm, în ce fel *ar trebui* să ne comportăm. Trebuie să fim în *acest* fel; nu *ar trebui* să fim în *acel* fel – și pentru că nu e în regulă să fim ceea ce suntem, începem să ne prefacem că suntem ceea ce nu suntem. Frica de a fi respins devine frica de a nu fi suficient de bun și începem să căutăm acel ceva pe care îl numim *perfectiune*. În căutarea noastră, ne creăm o imagine a perfecțiunii, felul în care ne dorim să fim, dar știm că nu suntem așa și începem să ne judecăm pentru asta. Nu ne place de noi înșine și ne spunem: „Uite ce tont ești, ce urât ești. Uite ce gras, ce scund, ce slab, ce prost ești.” Aici începe drama, pentru că acum simbolurile sunt împotriva noastră. Nici măcar nu observăm că am învățat să folosim simbolurile pentru a ne respinge pe noi înșine.

Înainte să fim dresați, nu ne pasă cine suntem sau cum arătăm. Tendința noastră e să explorăm, să ne exprimăm creativitatea, să căutăm plăcerea și să evităm durerea. Când suntem mici, suntem

Re ne bunatici și liberi; alergăm încoace și încolo goi, fără conștiință sau discernământ proprii. Spunem adevărul pentru că trăim în adevăr. Atenția noastră ține de moment; nu ne e teamă de viitor sau rușine de trecut. După ce suntem dresați, încercăm să fim suficient de buni pentru toți ceilalți, dar nu mai suntem suficienți de buni pentru noi înșine, pentru că niciodată nu ne putem ridica la înălțimea imaginii noastre despre perfecțiune.

Toate tendințele noastre umane, firești, se pierd în procesul dresajului și începem să căutăm ceea ce am pierdut. Începem să căutăm libertatea pentru că nu mai suntem liberi să fim ceea ce suntem de fapt; începem să căutăm fericirea pentru că nu mai suntem fericiți; începem să căutăm frumusețea pentru că nu mai credem că suntem frumoși.

Continuăm să creștem și, în adolescență, corpul ne este programat să producă niște substanțe pe care le numim *hormoni*. Trupul nostru nu mai este acela al unui copil, iar noi nu ne potrivim stilului de viață pe care l-am dus înainte. Nu vrem să ne auzim părinții spunându-ne ce să facem și ce să nu facem. Ne vrem libertatea; vrem să fim noi înșine, dar ne e și teamă să fim noi înșine. Oamenii ne spun: „Nu

mai ești un copil”, dar nu suntem nici adulți și e un moment greu pentru majoritatea oamenilor. Odată ce suntem adolescenți, nu mai avem nevoie de nimeni să ne dreseze; am învățat să ne judecăm pe noi înșine, să ne pedepsim și să ne răsplătim potrivit aceluiași sistem de credințe care ne-a fost dat și să folosim același sistem al pedepsei și al recompensei. Dresajul poate fi mai ușor pentru oamenii din anumite părți ale lumii și mai greu pentru oamenii din alte părți, dar în general niciunul dintre noi nu are șansa să scape de dresaj. Niciunul.

În fine, corpul se maturizează și totul se schimbă din nou. Începem să căutăm încă o dată, dar acum ne căutăm tot mai mult pe noi înșine. Căutăm iubirea, pentru că am învățat să credem că iubirea se află undeva în afara noastră; căutăm dreptatea, pentru că nu există dreptate în sistemul de credințe pe care l-am învățat; căutăm adevărul, pentru că noi credem doar în cunoștințele pe care le-am depozitat în mintea noastră. Și, desigur, căutăm încă perfecțiunea, pentru că acum suntem de acord, cu restul oamenilor, că „nimeni nu-i perfect”.